



## 学生のレポート(S7テュートリアルグループ1～16)

雑誌名	東京女子医科大学女性医師・研究者支援センター女性医師支援シンポジウム抄録集
巻	平成27年度
ページ	21-36
発行年	2015-05-23
URL	<a href="http://doi.org/10.20780/00031973">http://doi.org/10.20780/00031973</a>

## 学生のレポート（S7 テュートリアルグループ 1～16）

S7 テュートリアルグループ：1 番

36 番 岡村玲子（代表者）      27 番 遠藤佳子      40 番 川口夕紀  
41 番 木村容子      64 番 高柳祐衣子      74 番 永木暁子      88 番 星亜紗子

### 【問題抽出】

- ・夫婦間の職種の違い
- ・出産・育児の支援制度
- ・仕事と子育ての両立
- ・実家の支援

### 【話し合い】

- ・夫にどの程度協力してもらうか→夫と話し合い、夫の育児休暇の申請
- ・夫の実家に協力を仰げるか
- ・公共のサポート→出産・子育て相談窓口の活用
- ・院内の支援（休暇）→出産休暇、育児休暇
- ・院内の支援（経済的支援）→育児給付金、出産給付金
- ・院内の支援（そのほか）→正規雇用短時間勤務制度、相談窓口、院内保育、就労支援制度活用、再就職支援プログラム、女性医師再教育支援センター（プログラム、イーラーニング）
- ・公共・院内以外→大学の部活の先輩に聞く。

以上から、まずは出産休暇と給付金を申請し、精神状態を安定させて出産を迎えることが必要である。その際、夫とは十分な話し合いをもって、家事の分担などを決めておく。加えて、大学の部活の先輩からも体験談などを詳しく聞き、参考にする。診療科の違いも踏まえて、外科にも同様の経験者がいる場合は可能であれば尋ねてみる。また、休日は支援を実家に要請することも考慮する。公共もしくは院内の相談窓口を活用して、利用できる支援制度、給付金についての情報支援もしておく。

産後、育児については、同様に育児休暇と給付金を申請する。0歳からの院内保育も検討し、手続きを行う。

復職を検討できる程度まで育児を行ってからは、女性医師再教育支援のプログラムなどを活用しながら、自身の復職への準備を行う。臨床から離れていた期間の医療の進歩などを視野にいて、まずは短時間の正規雇用の就職先を見つけることができることが理想だと考える。院内保育も引き続き検討し、子育てと仕事の両立を目指す。問題がある場合は、やはり妊娠期からの相談窓口を活用できるようにしておく。

## S7 テュートリアルグループ：2 番

代表者氏名：遠藤 汀奈 (26)

学生氏名：井藤 ゆきえ (15)、大石 紗也乃 (29)、田中 彩姫 (66)、西尾 美紀 (77)、  
野口 はるか (78)、原田 菜々子 (82)

### <問題点>

- 外科、研究、子育てのすべてを両立させようとしている。  
⇒研究メインにして、子育てとの両立を図る。でも、外科を離れると、復帰できるか不安。専門医になれるかも不安。
- 一人で悩み、解決しようとしていて、誰にも相談していない（できない）。
- 自分は母親に大事に育ててもらったので、子どもには寂しい思いをさせたくない。  
⇒母親は専業主婦で、友子さんは外科医なので立場が違う。

### <解決策>

友子さんは誰にも相談できず、一人で問題を抱え込んでいる状態なので、まずは夫や家族、職場の人に相談するところから始めるべきだと思う。また、友子さんはすべてをまんべんなくこなそうとしているので、優先順位を考えるべきだと思う。

外科医として働くことを第一に考えるのであれば、自分は産後休のみで仕事に復帰して、夫に育休をとってもらう、親に協力を要請する（預けに行く・来てもらう）などの選択肢が考えられる。医局と相談して、当面の間手術は予定手術のみを行う、短時間勤務・時差出勤にするという方法もある。夫や両親以外であれば大学病院内の保育園に子どもを預けたり、女子医でいうファミリーサポートのような制度があればそれを利用したりすればいいと思う。

子育てを優先させるなら、一度専業主婦になるか、臨床の現場からは離れて研究など無理なく子育てができる環境を整えるなどの手段が考えられる。一度、臨床の現場を離れても専門医になった例もあるので、科にもよるかもしれないが、子どもが大きくなってから復帰することも可能だと思う。

### <疑問に思ったこと>

- 科による忙しさがわからないため、外科でも臨床の現場を離れても復帰ができるのかがわからない。
- 30 歳くらいの若さで、キャリアを積む前に医療の現場を離れた場合、後に復帰できるのか。
- 職場に女性少なかったり、いても周りが結婚・出産をしていなかったりした場合、誰に相談すべきなのか。

S7 テュートリアルグループ：3 番

代表者氏名： 赤星美帆

学生氏名と出席番号：2 赤星美帆

63 高田満喜

79 長谷川史織

87 船津歌織

101 横山智穂

105 渡辺萌衣

106 渡辺瑠美

・問題点の抽出：

問題を一人で抱え込んでいるため、夫や両親、部活の先輩に相談する必要がある。

妊娠のタイミングを考える必要があった。

支援制度について詳しく調べていない。

優先順位をつけていない。

・今後仕事と家庭をどう両立していけばいいか。

自分だけで抱え込まず、ほかの人の助けを借りることも考えるべき

夫に自分の気持ちを伝えて話し合う

大変な時は両親に子育てを手伝ってもらう

ベビーシッターや保育園の利用

育休の取得や病院の支援制度を利用する

妊娠中の女性のケアについて周囲が理解を深める（精神的、社会的な面も含めて）

働き方について再検討する（休暇を取る、ほかの働き方、病院を考える）

ネットスーパーや掃除のサービスなどを利用して、家事の負担を軽減する

S7 テュートリアルグループ：4 番

代表者氏名：85 土方友莉子

メンバー：31 大島莉瑛、35 岡村春香、50 佐藤萌、53 佐野春実、83 東野里香、  
91 森川かをり

#### 【状況や問題点】

- ・会社員の男性と結婚したということで、同業者ではない以上、医師の仕事の忙しさや特殊性を理解しにくい可能性がある
- ・外科医の仕事がとても忙しいことを理解しているが、どう対処すべきか迷っているのかもしれない
- ・「専業主婦の母親に大事に育ててもらったから、子供にも寂しい思いをさせたくはない」という考えは少し疑問に思う
- ・「夫は家庭のことは一通り手伝ってくれるが、後で私がやり直すこともある」などという考えを持っていることから、完璧主義なのではないか
- ・学内に支援制度がある(かも)という情報があるなら、それを調べる必要があると思う
- ・研究も勤務もしたい、妊娠したから子供の面倒も見たい、とやりたいことが多すぎて飽和状態になっているのではないか
- ・夫である人が本当に能天気なのか(夫は夫なりにきちんと考えているのかわからない)
- ・本当に実家は頼れないのかどうかかわからない(夫側の親族に協力してもらえないのか?)

#### 【改善点等】

- ・家庭のことに関しては、夫を教育して友子さんが満足できるレベルまでやってもらう、完璧主義をやめて夫婦で妥協点を見つける(または分担制にする)、家事代行を頼む、などやり方は様々であると思う。特に夫である人が同業者でないので、仕事について理解してもらう必要がある
- ・両親が片道 1 時間のところに住んでいるのなら、事情を説明してどうしてもできないときは協力をお願いするという必要ではないか(家族や親族に医師がいないので忙しさを知らない可能性があるから)
- ・専業主婦の母親に育ててもらわないと子供は寂しい思いをしてしまうのではないかという考えを改める必要があるのではないか(子供によっては保育園が好き、という可能性もあり、ある程度大きくなれば仕事のことも理解するかもしれないから)
- ・子供がある程度育つまで自分できちんと面倒を見たいなら、学内での研究や勤務のバランスを考える必要があると思う
- ・学内の支援制度について部活の先輩に聞いてみる必要がある
- ・夫と今後のことについてきちんと話し合う必要がある(育休、子育てについて)。特にキャリアを積みたいのであれば夫の協力は必須になると思われる

S7 テュートリアルグループ：5 番

5 朝比奈由衣 7 新井桃子 25 梅田絢乃 92 森田友梨子 94 屋比久彩  
95 山崎舞 102 吉田薫子

<問題点>

仕事

- ・ 後期研修 4 年目
- ・ 外科専門医志望
- ・ 研究中→学位がほしい
- ・ 周りに相談できる医師がいない。

家庭

- ・ 夫…協力意志あり。やや雑。
- ・ 両親…遠い。協力望めないかも。旦那の両親は？
- ・ 初めての妊娠。
- ・ 子供にさびしい思いをさせたくない。
- ・

<今後の課題>

- ・ 産後しばらくは研究に専念(オペはお休み)し、子供に手がかからなくなってきたら復帰。
- ・ 家事→お手伝いさんを雇う？
- ・ 支援制度？の活用で両立めざす。
- ・ 先輩など、相談できるコミュニティーを探す。
- ・ 育児→旦那の両親を頼ってみる。

## S7 テュートリアルグループ：6 番

代表者氏名：草壁明日香

学生氏名：荒瀬春紫(9)、大畑里実(32)、草壁明日香(43)、佐藤友香(51)田中悠子(68)、  
種子島七海(69)、原理沙(81)

### 《友子さんの状況》

- ・ 25 歳:大学卒業、27 歳:研修終了→外科の医局入局、後期研修開始、30:結婚、夫は会社員、31 現在:妊娠
- ・ 両親は健在、実家までは片道 1 時間、介護はまだなし、母親は専業主婦だった、学位がとりたい、父は定年済

### 《友子さんの問題点》

- ・ 夫が会社員なので、外科医の大変さが共有できない
- ・ 夫が妊娠に対する不安を理解していない友子さんの悩みに気づかない、また友子さんも夫に自分の気持ちを話していない。
- ・ 友子さんは、妊娠だけでなく、外科専門医目指してて、研究で学位所得もしたいなど、目標とすることが多すぎて精一杯になり、不安が増している。
- ・ 目標としたり、相談できる医師の先輩がいない。身近に、医師の仕事と家庭を両立できた人がいない。
- ・ 夫が家事をしてくれても、雑でもう一度友子さんが結局やり直している。
- ・ 仕事と家庭を両立している自分がイメージできていない。
- ・ 両親は片道 1 時間かかるため、なかなか簡単には頼れない。
- ・ 外科は忙しいため、子供にさみしい想いをさせてしまうのではないかと考えている。

### 《友子さんはこれからどうすればいいのか》

- ・ 仕事面、家庭面ともにサポート、相談役が必要である。
- ・ 夫としっかり話すことで家事の二度手間を減らす→友子さんの負担も減る。
- ・ 夫に不安な気持ちを話して理解してもらい、不安を共有してもらう。
- ・ 夫を能天気を感じるかもしれないが、子供の誕生を心底喜んでくれていると前向きにも考えてみる。家出も心配しているし相談したらきっと一生懸命聞いてくれるはず。
- ・ 学内の支援制度や保育園について調べてみる→子供が生まれてからの生活のイメージができる、安心にもつながる。
- ・ 外科専門医、研究からの学位所得を同時に平行して目指すのではなく、どちらか片方に専念して、ひとつずつ順番に目指せばいいのではないかな。
- ・ これからも仕事場に相談できる先輩がいないのはきついから、家庭と仕事を両立している先輩に話を聞いたりしてみる。

## S7 テュートリアルグループ：7 番

代表者氏名 今本真衣子(18)

学生氏名及び出席番号・秋元莉里(3)、岡田真由子(33)、阪本碩子(48)、高木恵理(61)、  
山本ちひろ(97)、横井あずさ(100)

### 課題シートから考えられる問題点

\*「とある日曜の～家を出てきてしまった」における彼女の一連の行動と考え方について→「夫が能天気  
に～」と書かれているが出産に対して好意的な反応ととらえ方を変えることもできる。また、「産むのは私、  
なんだかイライラして家を出た」という一文。夫が確かに能天気に見えるのにはわかるが、  
出産に関する不安の他にも言いたいことがあるなら夫に直接その事を話すべきではないか。言わないでも  
察してもらえる、動いてもらえるという考えは通らないことの方が多い。

\*「私は専業主婦の～幸せだった。だから子供にも～させたくない。」→専業主婦の母に育ててもらったか  
ら幸せということには必ずしもならない。働きながらも母親は十分大事に子供を育てることは可能。子  
供と一緒に過ごした時間の長さよりも過ごした時間の濃さの方が問題である。短い時間しか一緒にいられ  
なくてもその時間の過ごし方次第で子供は寂しさを感じないで済む方法を学習する。外科医の仕事がハー  
ドでも、帰宅して話す時間が少しでもあるのなら子供の話を聞くだけでなく、同時に自分の仕事について  
も話すことが望ましい。幼稚園程度の年齢になれば子供は親の仕事に理解を示すようになる子はなる。

\*身近に相談できる医師がいないと言っているが、最後の文章から先輩が医師であることは明らかなので、  
その先輩 Dr.に相談すれば良い。実体験に基づくアドバイスほど頼もしいものはないのだから。仕事と家の  
両立のイメージもしやすくなるであろうし。

### 解決策（今後どのように仕事と家庭を両立していくか）

\*まず、夫と育児に関する共通認識を持つ

\*実家の両親が本人宅からわずか1時間のところに住んでいるのだから育児への協力をお願いする。両親  
とも現在仕事はしておらず、この女性が心配するところの寂しい思いをさせる心配もなく孫の面倒を見て  
くれる可能性の方が高い。両親近場に在住は相当好条件。出産のときも遠方組よりはるかに安心してでき  
る。

\*問題点でも書いたが、相談できる医師がいないと言っているが、実際に妊娠（と出産）した先輩 Dr.がい  
るのだから、その先輩に相談するか、学内の支援制度について調べてみるのが良いと思われる。

\*流れとして、その学内の支援制度を利用する、もしくは利用しつつ両親のサポートを依頼する。

子供の愛着形成が無事に完了するまでの期間は産休、ある程度の育休、適度に非フルタイム労働。愛着形  
成が行われれば多少長い時間離れても大丈夫だから。



S7 テュートリアルグループ：8 番

代表者氏名：池田恵(11)

学生氏名と出席番号：池田恵(11)、植田萌香(21)、岡田理沙(34)、古谷野理恵(46)、里見奈緒(52)、森本理加(93)、渡辺真理子(104)

**\* 友子さんの状況や問題点の抽出**

- 外科専門医をめざし勉強中、研究も始めたばかりだが、研究をキャリアにつなげたい。しかし同じ時期に初妊娠が判明。出産への不安から家出。
- 妊娠・出産するタイミング
- 支援制度について
- 相談できる人がいない

**\* 仕事と家庭の両立について**

仕事をとる場合

家庭代行サービスやベビーシッターなどのサービスを活用して家事の負担を減らす。  
産休育休などを使い、周囲へ協力を求める。

家庭をとる場合

仕事に復帰する場合は復帰システムなどの支援制度を活用する。子供がある程度大きくなり手がかからなくなるようになれば非常勤勤務として働くのもよいかもしれない。

S7 テュートリアルグループ：9 番

代表者氏名:内山まり子(23)

学生氏名(番号):石黒なるみ(14)、鎌田紗知衣(39)、白井綾乃(55)、杉野麻帆(58)、  
寺井あゆみ(71)、中居杏奈(72)

【状況】

医学部を卒業、研修も終わって外科医局に入局、外科専門医を目指し研究を行っていて学位を取りたい。  
後期研修を開始。結婚の後に妊娠。初めての妊娠で不安。夫は子供の誕生を喜んでくれてはいるが、友子さんの仕事に関しては理解が低い。母親は専業主婦のため子供は預けられそうだが、友子さんの仕事との両立に関しての理解は低そう。支援制度が気になる。

【問題抽出】

- 1.仕事と家庭の両立をするためにはどうしたらよいか？
- 2.支援制度にはどのようなものがあるのか？
- 3.妊娠中でも学位はとれるのか？

【考察】

1.2.

- ・ 出産前 6 週間から産前休暇が取れる。
- ・ 働いていない間も金銭面の支援がある。
- ・ 両親が比較的近いところに住んでいるため、両親の手を借りることができる。
- ・ 夫に家事、育児の協力を頼む。
- ・ 臨床の現場を離れていても、出産後は e-learning などスキルを回復させることができる。
- ・ 臨床に復帰してから子供が小学校にあがるまで、院内保育所を利用することができる。

3.

- ・ 臨床を離れていても研究を続けることができる。
  - 週 30 時間以上(1 日 6 時間、週 5 日)
  - 保育園の迎えや家事をやる時間がとれる。
  - 妊娠中・出産後でも学位がとれる。

S7 テュートリアルグループ：10 番

代表者：89 番水谷美保子

10 番 安東真理/19 番 入江美穂/54 番 塩田悠乃

65 番多田有紀子/70 番茅野和可子/84 番 久桃子

#### 問題点抽出

会社員と結婚して、家事を手伝わない

妊娠 1 人目

研究や専門医資格取得にも挑戦したい

実家が片道 1 時間、父退職、母専業主婦

相談できる医師が身の回りにいない

仕事と家の両立したい

#### 話し合った内容

夫に手伝ってもらう、理解してもらう

実家の両親にも手伝ってもらうようにお願いする

専門医を取ってから妊娠するべきだったのでは？

#### 解決策

専業主婦と同じ事はできないと割り切る

夫や実家の両親に手伝ってもらう

女性医師支援制度を利用する。

⇒どんな種類がある？

保育関係と女性医師支援に大別される。

具体例：保育所、学童保育、ファミリーサポート室、子育て支援(産前産後休暇、育児休業給付金 等)

#### まとめ

子育ては人生においてとても大きな割合を占める出来事であるが、子育てが一段落した後の人生も同じくらい長いものである。その長さを考えるとたとえどんな事情があるにしろ、できるだけ専門医の資格を取る道をあきらめてはいけないと私たちは考えた。

しかし、子育てと仕事の両立は簡単でないことは私たちにも理解できるので、やはり公共や病院の支援制度、さらに両親・パートナーなど親族の支援は欠かせないと強く感じる。公共・病院の支援制度は現在整いつつあり、支援を受けることは可能だと思うが、親族の支援を受けることは現代の核家族化な社会では容易ではないと思う。支援を受けるには専門医の資格を取ることの大切さや子育てを両立することへの意欲などを強く訴え、理解してもらうことが大切だと思う。

S7 テュートリアルグループ：11 番

代表者氏名：高瀬瑠璃子(62)

全員の氏名：青木絵里(1)石川浩子(13)黒田理恵(44)林宏美(80)湯浅綾乃(99)

【問題抽出】

- ① 外科専門医の勉強中、研究も始めたばかり
- ② 夫の家庭のサポートが甘い
- ③ 実家の両親は片道 1 時間、父は定年、母は専業主婦
- ④ 外科医の仕事は超ハード
- ⑤ 初めての妊娠であるし、相談できる医師がいない
- ⑥ 学内に支援制度あり

【解決策】

- ① 外科専門医の資格取得には時間がかかる。

予備試験・認定試験ともに年に 1 度しかなく、かつ全ての試験が都内で行われるわけではないので、子育てをしながらの資格取得は容易ではないと思われる。夫や両親の理解や援助も必要だろう。しかし、専門医取得に向けての勉強を少しずつでも続けていれば、受験条件が揃いつつ家庭の状況が一段落した時、勉強をしていない場合よりも早く試験を受けられ、資格を取得できるのではないかな。

- ②地域によっては育児パパのための教室などもある。妻だけの負担にならないように夫の育児に対する教育を強化する。夫の意識向上を図る。また、家事に対する認識を一致させることにより、やり直しの手間を省く。

- ③ 実家の両親に子育ての支援を求める。近くに越してきてもらおうとか、土日だけ預けるとか。片道 1 時間なら通えなくもない。

- ④ 妊娠期間や育児期間だけ休暇をもらい、産休が終われば職場にすぐに復帰できるような制度はないか。復帰がスムーズに行えたらよい。

- ⑤、⑥学内の支援制度について

- ・産前・産後休暇・育児休業（1 歳まで）・育児時間（1 日 1 時間、有給、1 歳まで）
- ・院内保育所（昼間・延長・夜間保育は生後 8 週から小学校就学まで）
- ・短時間勤務（1 日 1 時間業務短縮、3 歳まで）
- ・ベビーシッター割引券（小学校 3 年まで）・休日勤務の免除・ファミリーサポート

まとめ

夫とよく話し合って、医師という仕事をより理解してもらい、家事の分担をはっきりする。

学内の支援制度について調べて、利用できるものは積極的に利用する。

部活の先輩などや先輩に紹介してもらった子育てと仕事を両立している医師に相談する。

両親とよく話し合って、サポートしてもらえるところはサポートしてもらう。

保育施設など地域の支援制度などもないか調べる

S7 テュートリアルグループ：12 番

代表氏名：(103) 米川知里

学生氏名：(16) 伊藤理瑛 (30) 大井田奈穂 (47) 斎藤可奈子 (56) 新野七恵  
(67) 田中やよい

現状

- ・ 30 歳で結婚、その後妊娠
- ・ 後期研修三年目の外科医、多忙
- ・ 専門医に向けた勉強中

問題点

- ・ 相談できる人がいない(医師が周りにいない)
- ・ 研究を続けたい
- ・ 仕事との両立がイメージできない
- ・ 旦那さんが楽観的？家事を手伝ってくれるが雑

両立するために

- ・ 一度休んで育児に専念する
- ・ 母親の協力をあおぐ
- ・ 学内の支援制度→ファミリーサポート
- ・ 旦那さんと育児に向けた話し合い(何を協力してほしいか、など)

S7 テュートリアルグループ：13 番

代表者氏名：内田麻矢子(22)

翁真希(28)、奥田伶美子(38)、金智優(42)、神馬真里奈(57)、中川英美(73)

【友子さんの状況】

入局後 3 年目

外科専門医を目指す

学位取得希望

11 月末に出産予定

研究を続けたい

思いやりのある夫を望んでいる

性格は激情型

実家の両親は片道 1 時間

周りに相談できる医師がいない

【問題点】

性格に難あり

完璧主義者

なんでも 100% やろうとしている

手伝ってくれる夫への感謝の気持ちがない

【解決点】

夫と話し合う

コミュニケーションが不足

家事において気に入らない点を伝える

学外の支援制度を調べる

実家の両親に現状を伝えて協力を仰ぐ

自分ですべて解決しようとしなくて人を頼る

自分の中での優先順位をはっきりさせる

協力する姿勢がみられる旦那に家事などの協力をしてもらう

S7 テュートリアルグループ：14 番

代表者氏名：6 番 新井佐和子

学生氏名：8 番 荒川あかり

45 番 小池英理子

49 番 笹本晶子

60 番 関美幸

76 番 中本実沙

《状況》

友子：30 歳外科医、現在妊娠中、11 月出産予定。産後も仕事を続けたい。初めての妊娠に不安がある。相談できる人がいない。

夫：年上の会社員。妊娠に喜んでいる。家事の手伝いを一通りこなすが雑なこともある。

両親：実家は 1 時間で行ける距離にある。父は定年退職後、母は専業主婦である。

《問題点》

- ①家族の理解を得ることが難しい
- ②産後の育児と仕事の両立のイメージができていない
- ③相談相手がいない

《解決策》

- ・部活の先輩に妊娠、産後の支援制度、仕事と育児の両立について相談する。
- ・母親に妊娠、育児について相談する。産後の手伝いの要請をする。
- ・夫に自分の仕事について理解を求める、話し合いの場を設ける。
- ・妊娠中の予期せぬ事態について体制を整える。  
(切迫早産などのリスクを上司と相談し、妊娠中の仕事をこなす)
- ・産後の働く体制を整える。  
(産休育休の期間を上司と相談し、その間の仕事や患者さんの引継ぎ)  
(産後の託児の確認、院内保育園 or 地域の保育施設 or 母親に任せるなど)  
(病院の支援制度、地域の支援制度を確認する)

S7 テュートリアルグループ：15 番

代表者：山本桃子

学生氏名と出席番号（全員）：浅谷朋花（4）、伊澤真紀子（12）小川舞帆(37) 平沼茉純（86）  
向山綾子(90)山本桃子（98）

◎ 状況

- ・ 27 歳で外科医局に入局
- ・ 昨年（30 歳）結婚
- ・ 今年妊娠、出産予定（11 月末）→初めてで不安
- ・ 能天気な夫にイライラしている
- ・ 父親は定年退職し、専業主婦の母親は趣味に没頭

◎ 問題点

- ・ 妊娠と学位取得との両立
- ・ 外科医の仕事がとてもハード
- ・ 実家が片道 1 時間で遠い
- ・ 周りに相談できる人がいない

◎ 今後仕事と家庭をどう両立させればよいか。

- ・ 支援制度をよく調べて活用する。
- ・ 部活の先輩や周りの結婚している女医の先生にお話を聞く
- ・ 両親に相談して、妊娠・妊娠後の生活などを手伝ってもらう
- ・ 旦那とよく話し合い、自分たちの状況を客観的に見つめ直す  
→友子さんがやり直さなくていいように、家事の手伝い・やり方をきちんと説明する
- ・ 病院側に出産後の予定を相談
- ・ イライラしないようにストレス解消方法を見つける。
- ・ 保育園を探す
- ・ 旦那と一緒に子どものグッズを見る→夫との距離が近付く



S7 テュートリアルグループ：16 番

代表者氏名：仲原 史

学生氏名と出席番号：今井 薫子(17)、岩田 紘佳(20)、梅田 朱音(24)、須田 里佳(59)  
仲原 史(75)、山崎 由里江(96)

<現状>

初めての妊娠で不安であるが、夫が能天気で不満が募っている。

専門医の勉強中である。

実家からの距離が1時間と遠く、実家のサポートを継続的に受けることが難しい。

仕事は続けるつもりである。

仕事と家の両立のイメージができない。

<問題点>

- ・夫の理解と配慮が足りない。
- ・友子が完璧主義である
- ・友子は実家からのサポートを求める必要がある
- ・友子の相談相手が夫以外に身近にいない

<解決策>

- ・学内の支援制度を利用する。
- ・部活の先輩に相談する。
- ・両親のサポートを得る。
- ・夫と話し合い共通理解を深める。